جدول تمارين للبنات في الجيم (4 أيام)

فزيك FAZEEK، جدول تمارين مجاني

مبادئ التدريب واحدة للجنسين: أحمال تتدرج وتكرارات منضبطة. كثير من السيدات يفضلن إعطاء الأرجل والمؤخرة حجمًا أكبر، فهذا الجدول يوزع أسبوعًا من أربعة أيام بتركيز سفلي مع حفاظ على الجزء العلوي وقوة الظهر والكتف.

المستوى	الأيام	الهدف
مبتدئة إلى متوسطة	4 أسبوعيًا	شد وبناء عضل

المكان	مدة الحصة	التقسيم
نادي كامل	55 إلى 65 دقيقة	سفلي / علوي / سفلي / علوي

توزيع الأسبوع

الأحد: سفلي (مؤخرة وأرجل)، الاثنين: علوي، الأربعاء: سفلي (فخذ وسمانة)، الخميس: علوي وبطن. باقي الأيام مشي أو كارديو خفيف.

اليوم 1: سفلي (مؤخرة وفخذ خلفي)

مؤخرة، فخذ خلفي

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	رفع الورك بالبار أو الآلة (هيب ثرست) التمرين الأساسي لعضلة المؤخرة	4 × 8-12	120 ث
2	ديدلفت روماني بالدمبل	3 × 8-12	120 ث
3	ضغط أرجل بقدمين مرتفعتين	3 × 10-12	90 ث
4	ثني أرجل جلوس	3 × 10-12	60 ث
5	ابتعاد الورك بالكيبل أو الآلة (أبداكشن)	3 × 12-15	60 ث

اليوم 2: علوي

ظهر، كتف، صدر، ذراع

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سحب علوي (لات بول داون)	4 × 8-12	90 ث
2	ضغط دمبل على بنش مائل	3 × 8-12	90 ث
3	تجديف كيبل جلوس	3 × 10-12	90 ث
4	ضغط كتف بالدمبل	3 × 8-12	90 ث
5	رفرفة جانبية	3 × 12-15	60 ث
6	ترايسبس كيبل	2 × 10-15	60 ث

اليوم 3: سفلي (فخذ أمامي وسمانة) فخذ أمامي، مؤخرة، سمانة

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات جوبلت أو سكوات بالبار	4 × 8-10	150 ث
2	لانجز بالدمبل	3 × 10-12 لكل رجل	90 ث
3	تمديد أرجل (ليج إكستنشن)	3 × 12-15	60 ث
4	رفع سمانة واقف	4 × 12-15	45 ث
5	جسر الورك بوزن الجسم أو دمبل	3 × 12-15	60 ث

اليوم 4: علوي وبطن ظهر، كتف، بطن

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	تجديف بالدمبل لذراع واحدة	3 × 8-12 لكل ذراع	90 ث
2	ضغط صدر بالجهاز	3 × 10-12	90 ث
3	فيس بول (كتف خلفي)	3 × 12-15	60 ث
4	بايسبس دمبل	2 × 10-12	60 ث
5	بلانك	3 × 30-60 ثانية	45 ث
6	رفع الركبتين بالتعليق أو على الأرض	3 × 10-15	45 ث

التسخين قبل كل حصة

- 5 إلى 8 دقائق كارديو خفيف (سير أو دراجة) حتى يسخن الجسم.
- حركات تعبئة للمفاصل التي ستعمل عليها: دوائر الكتف، تمدد الورك، ميلان الكاحل.
- جولتان تسخين للتمرين الأول: الأولى بنحو 50% من وزن العمل (10 تكرارات) والثانية بنحو 75% (5 تكرارات).

كيف تتقدم

- اختر وزنًا تنهي به كل الجولات داخل مدى التكرارات المكتوب وتبقى لديك 1 إلى 3 تكرارات احتياطية في آخر جولة.
- حين تصل لأعلى المدى في كل الجولات بتكنيك نظيف، زد الوزن أصغر زيادة متاحة وارجع لأدنى المدى. وإن لم تصل بعد، ابقَ على الوزن وزد تكرارًا.
- سجّل أوزانك وتكراراتك كل حصة (دفتر أو تطبيق). أداة هدف حصتك القادمة تحسب لك الرقم القادم.
- كل 6 إلى 8 أسابيع خذ أسبوع تخفيف (Deload): نفس التمارين بنصف الجولات وبوزن أخف قليلًا.

نصائح

- ارفع بروتينك: 1.6 إلى 2.2 جم لكل كجم من وزنك يخدم الشد وبناء العضل.
- إن كنتِ حاملًا أو مرضعًا أو بعد ولادة قريبة أو لديك مشكلة في الحوض أو الظهر، استشيري طبيبك أو مختصة قبل البدء.
- لا تهملي تمارين الجزء العلوي؛ قوة الظهر والكتف تحسّن الوقفة وتحمي الجسم.

هذا الجدول للأصحاء البالغين وليس بديلًا عن استشارة طبيب أو مدرب معتمد. توقف فور الشعور بألم حاد، واستشر مختصًا إن كانت لديك إصابة أو حالة مزمنة أو حمل.